Gândeşte-te la ceea ce ai, nu la ceea ce ai pierdut!

>>> continuare din pagina 1

forţa lor de muncă şi puterea lor de cumpărare reprezină resurse importante pentru economia Comunităţii.

Situaţia persoanelor cu dizabilităţi în UE a depăşit limitele angajării şi a devenit un element de politică şi a politicii sociale în 1997 prin **Tratatul de la Amsterdam**, când integrarea socială a fost formulată ca un element definitoriu al scopurilor comunităţii şi prin acceptarea art. 13 care conţine interzicerea discriminării pe baza handicapului**.** În legislaţia europeană pentru prima dată şi printr-o modalitate unică se face referire la dizabilitate.

Acest imens succes a creat fundamentele juridice pentru protecţia persoanelor cu dizabilităţi împotriva discriminării pe motivul handicapului şi în vederea realizării protecţiei împotriva discriminării i-a dat responsabilitatea în mâinile UE.

Un pas important în evoluţia drepturilor persoanelor cu dizabilităţi poate fi catalogat şi Declaraţia 22 ataşată la art. 95 al **Tartatului de la Maastricht**, care declară că: ”în vederea elaborării de măsuri în temeiul articolului 100a din Tratatul de instituire a Comunităţii Europene, instituţiile Comunităţii trebuie să ţină seama de nevoile persoanelor cu handicap”.

Următorul important document internaţional menţionat este **Carta Socială Europeană** (1961). Importanţa Cartei Sociale Europene constă în aceea că în această cartă au acordat pentru prima dată atenţie, în cadrul unui document al uniunii, instituirii dispoziţiilor care se referă la mobilitatea angajatului cu dizabilitate, circulaţia şi calificarea persoanelor cu dizabilitate. Anterior nicio cartă sau document nu a declarat drepturile persoanelor cu dizabilităţi, aşadar Carta Socială Europeană şi în vederea executării ei, acceptarea Programul Mondial de Acţiune în legătură cu persoanele cu handicap, constituie un pas important în protecţia persoanelor cu dizabilitate.

Mesajul principal al Cartei în privinţa persoanelor cu dizabilităţi este aceea că a definit domeniile prioritare, acele probleme sociale de care trebuie să se ocupe în viitor instituţiile comunitare. Prin aceasta incluziunea socială şi profesională a persoanelor cu dizabilităţi, problema integrării, a intrat în centrul politicii comunitare care înseamnă că Comunitatea pretinde de la toţi membrii ei ca în domeniile enunţate să asigure drepturile fundamentale ale persoanelor în cauză.

Congresul European cu privire la persoanele cu dizabilităţi din anul 2002, de la Madrid, a formulat că: ”baza incluziunii sociale o constituie non-discriminarea împreună cu acţiunea pozitivă.” Această gândire a stat la baza iniţierii, în urma căruia anul 2003 s-a declarat Anul Internaţional al Dizabilităţii.

Potrivit **Tratatului de la Madrid** se formulează intenţia schimbării societăţii, care astfel poate creea posibilitatea şanselor egale ale persoanelor cu dizabilităţi, asigurarea aceloraşi condiţii de participare la viaţa economică şi socială.

Noua viziune nu tratează persoanele cu dizabilitate ca fiind pacienţi, dimpotrivă le tratează ca pe nişte cetăţeni autonomi, le priveşte consumatori, care trebuie să participe independent în procesele de decizie şi asumarea responsabilităţilor care le privesc. În vederea acesteia îşi propune drept sarcină şi scop primordial combaterea barierelor societăţii care generează discriminare şi excluziune socială. Învăţământul public are un rol semnificativ în schimbarea mentalităţii oamenilor faţă de persoanele cu dizabilităţi.

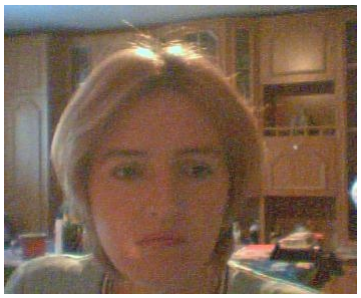
ONU în anul 1992 a declarat 3 decembrie **Ziua Mondială a Persoanelor cu Dizabilităţi**. Anterior, în perioada 1981-1992, Ziua Persoanelor cu Handicap a fost în data de 18 septembrie.

-sfârşit-

Articol apărut în ***Hifa-Ro Info***
(Revistă trimestrială a Asociaţiei
Hifa-România Ajutor pentru Toţi)
Preluat cu permisiune

Am crezut ca pentru mine viata a luat sfârsit

-Anni Maurer-



M-am născut în jud. Arad, într-o familie de nemți. Aveam casa noastră în care stăteam eu, părinții, fratele şi bunica. Când am crescut mai mare, am înțeles mai bine unele lucruri. Părinții mei lucrau amândoi şi erau foarte harnici, dar mama a fost mai mult bolnavă şi lui tata îi plăcea mult băutura.

Mi-am dat seama că mama era mai mult bolnavă din cauza tatei, dar nu era numai problema că bea, dar mai avea şi alte obiceiuri: îi plăceau femeile şi, în plus, îşi bătea joc de familia lui, adică de noi, îi bătea pe ai mei, ne înjura, fugea cu cuțite după noi, de multe ori nu ne lăsa să intrăm în casă şi dormeam pe la vecini sau stăteam până târziu pe stradă până adormea.

Am avut o viață foarte grea, dar şi cu momente frumosase.

Era o zi de sărbătoare şi am plecat la o prietenă de-a mea care locuia câteva case mai încolo, după un birt, ca să mergem împreună la Biserică. Când am plecat de la ea şi am trecut pe lângă birt, a ieşit tata din birt şi m-a oprit şi m-a întrebat dacă îmi trebuie ceva bani. Totdeauna când era beat, şi era aproape zilnic beat îmi dădea bani sau îmi cumpăra ceva, mai ales bomboane, iar eu am zis că nu-mi trebuie, că mai am bani. S-a enervat şi a zis: „Acum nu-ți trebuie bani, na… stai că-ți dau altceva" şi pentru că l-am refuzat a scos un cuțit ca să mă înjunghie. Pe moment am fost ca şi şocată. La fel şi prietena mea şi toți oamenii care erau pe lângă noi, că au mai ieşit câțiva bărbați din birt după el afară, încercând să-l țină. Îi spuneau: „Este fiică-ta, de ce vrei s-o omori?", dar el nimic şi m-a făcut în toate felurile.

Când am realizat ce vrea să facă, am luat-o la fugă spre casă. El a fugit după mine, dar eu cum fugeam mai repede şi el mai încet că era beat. Am ajuns mai repede acasă şi am intrat prin uşa din spate şi am spus la mama repede ce s-a întâmplat şi să-l țină de vorbă pe tata până ies eu prin uşa din față şi să pot pleca la Biserică. A ajuns şi tata acasă şi s-a certat cu mama şi o tot întreba că unde sunt ca să mă omoare şi ea a zis că nu am venit acasă.

Eu între timp am ieşit pe uşa din față şi am plecat la Biserică. Când s-a terminat la Biserică şi am ieşit afară, mă aştepta bunica să-mi spună că tata tot mai face scandal şi că mă aştepta pe mine să mă omoare, şi să mă duc să stau la o prietenă până el adoarme şi vine ea să mă ia. Aşa am făcut. Afost deja târziu, spre ora 24.oo-1.oo noaptea când a venit bunica după mine.

A doua zi am stat pe stradă eu, fratele şi bunica şi vorbeam. Le-am zis că mă duc până la colț şi am plecat încet şi apoi am luat-o la fugă. Am venit înapoi şi a ieşit şi mama pâna afară la noi şi am auzit când a zis fratele către ei că eu nu mai umblu şi nu mai fug cum trebuie. Mama a zis că nu se poate şi s-au uitat mai atent la mine şi era aşa cum a zis fratele. Asta a fost de la şocul ce mi l-a provocat tata.

Am mers la medici dar nu ştiau ce am şi m-au tratat un an pentru reumatism. Au zis că am reumatism. Aveam 9 ani şi mergeam în clasa a 4-a. Aveam şi scutire la sport.

Boala avansa tot mai mult, copiii îşi băteau joc de mine că nu mai puteam umbla ca lumea, îmi ziceau şți şchioapă… m-a durut vorbele lor, dar încercam degeaba să le explic. Nu înțelegeau. Abia mai târziu au înțeles şi şi-au cerut scuze.

Însă boala a tot avansat şi deja umblam pe vârfuri şi picam din senin jos. Am găsit până la urmă un medic bun care mi-a zis că am diagnosticul de distrofie musculară progresivă şira spinării şi că este deja prea târziu să mai poată face ceva.

Aveam 12 ani când am picat şi nu m-am mai putut ridica. Am crezut că pentru mine viața a luat sfârşit, dar cu ajutorul lui Dumnezeu şi a prietenilor mei am reuşit cât de cât să mă resemnez.

Am făcut doar 7 clase pentru că a 8-a n-am mai reuşit să o termin din cauză că n-am mai putut umbla. Mai aveam un semestru, dar profesorii n-au vrut să vină la mine acasă ca să învăț şi să o termin şi clasa a 8-a. Au zis că ştiu să scriu, sunt deşteaptă, ştiu să citesc… n-are rost să o mai termin, că şi aşa nu o să merg la lucru.

Prietenii m-au dus peste tot: la discoteci, la chefuri, la baluri, la baruri… unde au mers ei mă luau şi pe mine. Mai uitam că sunt bolnavă, că mă tratau ca pe o regină.

Doctorul care mi-a găsit ce boală am m-a trimis la Vâlcele şi mergeam de 2 ori pe an. M-am simțit bine şi liniştea îmi făcea bine şi mi-am făcut o grămadă de prieteni. Cu unele mai sunt prietenă şi azi, de exemplu Lenuța Apetrei care din păcate nu mai este printre noi. Moartea ei m-a şocat profund. Nu o voi uita cât voi trăi. (Şi mai am o prietenă bună, Valerica Vasloban).

Când veneam însă acasă iar scandal. Am mai mers doar odată la Vâlcele şi după aceea niciodată. Clar că din cauza lui tata, că nu-mi mai dădea bani ca să merg că nu-i ajungeau lui să-i cheltuie cu femeile pe care le-a avut şi pe băutură. Mie tata doar o dată mi-a dat o palmă si i-a zis fratele că o dată dacă mai pune mâna pe mine, o să aibă de-

>>> continuare în pagina 5

„Degeaba ştii să citeşti dacă nu ai citit niciodată Biblia!”

Profeții biblice împlinite (VIII)

483 de ani (II)

Legamântul Mesianic

Moț Florian

*„Să ştii, deci, şi să înțelegi, că de la darea poruncii pentru zidirea din nou a Ierusalimului**, până la Unsul (Mesia),** la Cârmuitorul, **vor trece şapte săptămâni**; apoi timp **de şaizeci şi două de săptămâni**, pieţele şi gropile vor fi zidite din nou, şi anume în vremuri de strîmtorare.*

După aceste şaizeci şi două de săptămâni, unsul va fi stîrpit, şi nu va avea nimic. Poporul unui domn care va veni, va nimici cetatea şi Sfântul Locaş, şi sfârşitul lui va fi ca printr-un potop; este hotărât că războiul va ține până la sfârşit şi împreună cu el şi pustiirile.

*El va face un legământ trainic cu mulți, timp de **o săptămână**, dar **la jumătatea săptămânii** va face să înceteze jertfa şi darul de mâncare, şi pe aripa urîciunilor idoleşti va veni unul care pustieşte, până va cădea asupra celui pustiit prăpădul hotărât.”*

Daniel 9:25-27

În numărul precedent al revistei am prezentat prima parte a interpretării acestei proorocii, urmând ca în această ocazie să ne preocupăm de cea de-a doua parte.

Observam data trecută că până la apariția lui Mesia aveau să treacă 483 de ani, aceştia reprezentând o perioadă de 69 de săptămâni profetice (mai țineți minte de interpretarea 1 zi = un an?), care avea să se împlinească în anul 27 d. Hr., anul botezului Domnului Isus, anul ungerii Lui pentru misiunea mesianică pe care o avea de îndeplinit. În continuarea profeției ni se spune că unsul va fi „*stârpit dar nu va avea nimic*”, iar aceasta va avea loc după terminarea celor 69 de săptămâni.

Este destul de uşor de înțeles interpretarea profetică a acestei expresii. A fi stârpit, înseamnă a fi nimicit, a fi omorât. Cum poate însă cineva care este omorât să nu aibă nimic? Numai dacă înviază! Istoria vorbeşte despre Isus din Nazaret ca fiind cel care a murit, dar care a înviat. Într-adevăr Domnul Hristos a fost răstignit dar a treia zi de la moartea Sa a înviat şi S-a arătat la mulți martori oculari. Aceasta se întâmpla în anul 31 d. Hr. La trei ani şi jumătate după botezul Său.

În privința morții şi învierii Sale şi în cartea proorocului Isaia în capitolul 53 găsim o proorocie asemănătoare. Astfel, în versetul 10 se spune că după ce îşi va da viața pentru păcatele poporului, va vedea o sămânță de urmaşi şi va trăi multe zile. Aceste expresii nu pot fi decât aluzii directe la moarte şi înviere.

De către cine va fi stârpit Mesia? Textul biblic nu ne spune clar, însă putem înțelege câte ceva despre contextul vremii Domnului Hristos. Se spune despre poporul unui domn care va nimici cetatea şi Templul de la Ierusalim, acesta nefiind altul decât poporul Romei imperiale. Încă din vremea Domnului Hristos el reprezenta forța de ocupație peste Palestina, iar în anul 70 d. Hr. a avut loc distrugerea Ierusalimului şi a Templului, exact aşa cum profetizase şi Isus înainte să fie crucificat.

Ultimul verset al proorociei ne prezintă pe Mesia ca făcând un legământ trainic cu mulți timp de o săptămână, dar că la jumătatea săptămânii va face să înceteze jertfa şi darul de mâncare. Jertfele la evrei simbolizau pe Mesia care avea să-şi dea viața pentru păcat, iar ele aveau să-şi găsească împlinirea şi totodată

>>> continuare în pagina 5

>>> continuare din pagina 4

să înceteze odată cu jertfa adevărată, adică cu jertfirea lui Hristos. După acest moment ele nu mai erau necesare pentru că „Hristos, paştele vostru a fost jertfit". Apostolul Pavel explică lucrul acesta în mai multe din scrierile sale, demnă de reținut fiind epistola către Evrei, unde face o adevărată pledoarie pentru superioritatea jertfei Hristice şi a legământului Său față de sistemul sacrificial vechi testamental.

La jumătatea săptămânii, adică după trei ani şi jumătate, avea să aibă loc desființarea sistemului de jertfe evreieşti, şi aceasta a avut loc în anul 31 d. Hr., anul răstignirii Domnului. Este addevărat că evreii au continuat ritualurile acestea, însă creştinii au înțeles că Hristos reprezintă adevărata jertfă şi că odată cu moartea lui nu mai sunt necesare alte sacrificii de animale.

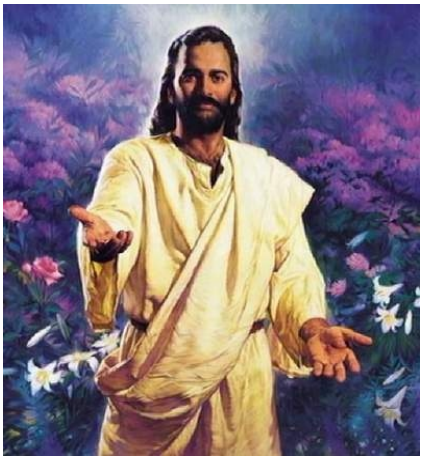
Ceea ar trebui să prezinte pentru noi interes în această profeție, pe lângă exactitatea împlinirii datelor profetice, este sublimul Plan prin care Dumnezeu a ales să ne salveze. Pentru că într-adevăr, noi avem nevoie de salvare.

Trăim pe o planetă bântuită de rău şi moarte, suntem supuşi la nenumărate slăbiciuni omeneşti care degradează sufletul şi trupul, şi din situația aceasta dramatică nu ne putem salva singuri, oricât am încerca. Tot ceea ce putem face prin propriile puteri este să facem nişte încercări sortite în bună măsură eşecului, pentru ca la urmă să ne resemnăm în fața unei vieți scurte şi care oricând poate fi retezată.

Dar dacă ai avea şansa de a trăi veşnic? Dacă viața ar fi plină de bucurie şi satisfacții, dacă ai fi fericit cum n-ai fost nicicând? Acesta este planul lui Dumnezeu pentru tine!

Pentru motivul acesta El a făcut un legământ cu noi, oamenii; pentru aceasta a trimis pe Fiul Său în lume să-Şi dea viața. Da, Isus Hristos Şi-a dat viața Lui pentru păcatele mele şi ale tale, şi tot ce trebuie să facem noi este să Îi mărturisim păcatele şi să-L rugăm să ne ierte. Aşa vei putea începe o viață nouă, una care să fie plină de speranță, pentru că Dumnezeu este un Dumnezeu al speranței.

Dacă citeşti aceste rânduri, nu te teme să ceri lui Dumnezeu să facă şi cu tine un legământ trainic. El este dornic să promită viața veşnică şi Se angajează că o va oferi tuturor celor care vor veni la El şi vor crede în Mesia cel prezentat în profeții, adică în Isus Hristos. Te invit să întri în legământul lui Dumnezeu!



...::: Viața aşa cum este :::... ...::: Viața aşa cum este :::... ...::: Viața aşa cum este :::...

>>> continuare din pagina 3

a face cu el, dar în schimb mai lua mama, bunica, uneori şi fratele cât era mai mic (după ce a crescut n-a mai avut curaj să dea în el), dar m-a jignit mult tata şi de fapt nu numai pe mine, ci pe toți. Până la urmă tata a divorțat de mama.

Într-un fel m-am bucurat, că aveam linişte si nu mai trebuia să ne fie frică pe unde o să dormim la noapte. El s-a mutat de la o femeie la alta. Stăteau doar cu el până îşi cheltuia banii cu ele. N-a mai vorbit cu noi.

Apoi a plecat fratele cu familia în Germania şi a murit bunica, pe care am iubit-o enorm. Am rămas cu mama care m-a ajutat şi mă ajută enorm de mult. O iubesc mult şi nu pot să-i mulțumesc îndeajuns cât face pentru mine. Mai aveam şi prietenii mei, dar care la rândul lor au plecat în alte țări sau s-au căsătorit. Am rămas doar cu mai puțini prieteni, dar țin legătura şi cu câțiva care dintre cei care au plecat în alte țări.

Între timp am mai cunoscut un băiat de milioane: este drăguț, harnic, bun, sănătos şi mă ajută şi el mult. Ne-am îndrăgostit şi suntem împreună de 12 ani. Nu ştiu ce-mi va rezerva viitorul, dar mă încred în Dumnezeu şi facă-Se voia Lui.

S-a îmbolnăvit tata, îl vizitam, că deja vorbea cu noi, dar stătea cu o femeie. Tata a murit, eu l-am iertat, chiar dacă uneori îmi mai amintesc ce a făcut.

Şi nimeni care are un handicap să nu dispere. Oricine îşi poate găsi perechea, trebuie doar să o caute. Cine citeşte Biblia ştie ce scrie în Matei cap. 7,vers. 7 "că oricine cere ia,cel care caută află şi celui care bate i se va deschide". Nu pot să zic că eu nu dau de necazuri. Dau uneori de multe necazuri, dar mă încred în Dumnezeu, mă rog Lui şi El mă ajută, pentru că El niciodată nu-Şi părăseşte copii care se încred în El. El dă la fiecare şansa de a deveni copilul Lui, trebuie doar să vrei.

Aceasta a fost povestea mea.

Maxime remarcabile

Sunt succese care te înjosesc şi înfrângeri care te înalță.

(N. Iorga)

Ca să înțelegi că eşti prost trebuie totuşi să-ți meargă mintea.

(Georges Brassens)

Timiditatea - un defect al oamenilor mari, tupeul - defectul oamenilor mici.

(Maurice Coyaud)

Este de o mie de ori mai bine să fii optimist şi să te înşeli, decât să fii pesimist şi să ai dreptate.

(Jack Penn)

Nu voi fi un om obişnuit, pentru că am dreptul să fiu extraordinar.

(Peter O'Toole)

Numai după invidia altora îți dai seama de propria ta valoare.

(Tudor Muşatescu)

Nu judecați oamenii după cei cu care se adună. Nu uitați că luda avea amici ireproşabili.

(Ernest Hemingway)

Dacă găseşti un drum fără obstacole, probabil că drumul acela nu duce nicăieri.

(J.F.Kennedy)

Oamenii eficienți sunt cei mai mari leneşi, dar sunt nişte leneşi inteligenți.

(David Dunham)

Nimic nu costă mai mult decât neştiința.

(legea lui Moisil)

Munca în echipă presupune în primul rând să-ți pierzi jumătate din timp explicându-le celorlalți de ce nu au dreptate.

(George Wolinski)

Oamenii sunt ca vinurile. Cu timpul, fie devin din ce în ce mai buni, fie se transformă în oțet.

(Papa Ioan al XXIII-lea)

Dacă vrei să ştii cine este un om, dă-i o funcție de conducere.

(Robert Brasillach)

E loc sub soare pentru toată lumea. Mai ales că toată lumea vrea să stea la umbră.

(Jules Renard)

Eficiența este cea mai inteligentă formă de lene.

(David Dunham)

Primul om care a preferat să înjure decât să dea cu piatra poate fi considerat inventatorul civilizației.

(Sigmund Freud)

Dacă ai impresia că educația e scumpă, atunci încearcă să vezi cum e ignoranța.

(Andy McIntyre)

Nimeni nu e de neînlocuit dar - uneori - este nevoie de mai multe persoane pentru a înlocui una singură.

(Claire Martin)

Violența este ultimul refugiu al incompetenței.

(Isaac Asimov)

Cel mai greu lucru de păstrat e echilibrul.

(Jean Grenier)

Oboseala şi lenea au aceleaşi simptome.

(Bissane de Soleil)

Exista bătălii pe care e bine să le ocoleşti; nu din teama că le-ai putea pierde, ci pentru că ai deveni ridicol câştigându-le.

(Gelu Negrea)

A face pe prostul la timpul potrivit este cea mai mare înțelepciune.

(Cicero)

Când munceşti, joacă-te. Munca, dacă este o datorie, te ucide.

(Max Jacob)

Un prost care nu spune nici un cuvânt nu se deosebeşte de un savant care tace.

(Moliere)

În politică, prostia nu e un handicap.

(Napoleon)

Dacă aştepți momentul potrivit, te întrec alții care nu-l aşteaptă.

(Woody Allen)

Durerile lombare

Partea -V-

Tratamentul durerilor lombare cronice

Durerile lombare cronice durează mai mult de 3 luni. Deoarece durerile lombare se mențin mai mult de 3 luni, devine foarte important ca persoana afectată să dezvolte abilități de control a durerilor cronice, evitând astfel să intre într-un ciclu de insomnii, inactivitate, iritabilitate, depresie şi durere.

Durerile cronice necesită, destul de des, consiliere psihiatrică pe lângă tratamentul medical, deoarece durerea are un efect de uzură, atât asupra corpului cât şi a minții. Este bine să se consulte un psiholog de la care se pot dezvolta aptitudini de control a durerii şi a stresului. Persoana poate, de asemenea, să participe la diverse programe specializate. Cele mai de succes programe sunt, de obicei, cele care combină exercițiile fizice, activitățile ce dezvoltă funcțiile organismului şi tehnici de management al durerii. În funcție de condiția pacientului, acesta poate să se ocupe de durere prin continuarea măsurilor de tratament la domiciliu, combinate cu unul sau mai multe din următoarele tratamente:

- exerciții zilnice pentru întărirea musculaturii trunchiului. Se poate consulta un fizioterapeut pentru exerciții specifice.
- medicație, dacă este necesară. Acestea nu sunt eficiente la toți oamenii, dar medicamentele recomandate de doctori în cazul durerilor lombare includ:
- acetaminofen pentru reducerea durerii şi/sau medicamente pentru reducerea durerii şi inflamației cum ar fi ibuprofen, naproxen şi ketoprofen. Aceste medicamente au cel mai bun efect dacă sunt luate regulat şi nu doar când durerea este severă
- medicamente prescrise pentru durere sau pentru relaxarea muşchilor, pentru o perioadă scurtă de timp, pentru a înlătura durerea

- antidepresive triciclice pentru tratarea durerii cronice. Acest tip de medicație nu tratează doar depresia, ci poate avea şi un efect pozitiv asupra durerii cronice.
- injecții cu corticosteroizi sau anestezice pentru a reduce inflamarea şi a bloca senzația de durere
- aplicarea de gheață şi/sau caldură, în funcție de rezultatele mai bune. Se poate încerca şi trecerea alternativă de la rece la cald
- masaj terapeutic pentru ameliorarea spasmelor musculare
- terapie cognitivo-comportamentală pentru controlarea durerii şi a cauzelor care o produc. Pentru aceasta se poate consulta un psiholog sau un asistent social specializat în acest domeniu
- acupunctura
- stimularea coloanei vertebrale, utilizată, uneori, în cazuri de dureri lombare cronice severe.

Indiferent dacă durerile lombare sunt de intensitate medie sau severă tratamentul ambulator are un rol foarte important

În durerea lombară acută se recomandă:

- ☑primele măsuri pentru calmarea durerilor lombare trebuie luate chiar din prima zi când acestea apar
- ☑trebuie să se întoarcă uşor la activitățile zilnice. Studii au arătat că relaxarea în pat nu este mult mai eficientă decât revenirea la activitățile zilnice. Relaxarea în pat poate scădea abilitatea funcțională a persoanei respective. Totuşi este bine să se renunțe la activitățile fizice mai grele şi trebuie să se evite cauzele durerilor lombare cum ar fi statul în şezut prelungit
- ☑administrarea unor analgezice de genul acetaminofen sau antiinflamatorii nesteroidiene sau aplicarea de comprese calde sau cu gheață la nivelul spatelui
- ☑o saltea medie, ca şi duritate este mult mai confortabilă decât una moale sau tare

Pentru a încerca ameliorarea durerilor lombare cronice se pot încerca următoarele metode:

- ☞exerciții fizice pentru uşurarea durerilor lombare. Se va consulta un kinetoterapeut pentru recomandarea unor exerciții personalizate pe fiecare caz în parte. Studiile au arătat că exercițiile fizice pot ajuta oamenii cu dureri lombare cronice să poată să revină la activitățile zilnice normale
- ☞reducerea factorilor de stres din

>>> continuare în pagina 8

>>> continuare din pagina 7

viața de zi cu zi
- ☞găsirea de persoane care să poată ajuta la nevoie. Împreuna cu doctorul se va realiza un plan pentru tratamentul durerilor lombare cronice. De asemenea, este bine să se discute cu membrii familiei sau cu prietenii apropiați astfel ca persoana afectată să ştie că are pe cine se baza atunci când are nevoie
- ☞atingerea şi păstrarea greutății corporale normale
- ☞evitarea fumului de țigară. Fumatul încetineşte vindecarea țesutului.

Trebuie revăzut întregul program zilnic şi modificate acele activități ce ar putea cauza dureri lombare. Lista de activități zilnice ar putea include activități cum ar fi ridicarea unui copil de mai multe ori pe parcursul unei zile, parcurgerea pe jos a unui traseu lung spre locul de muncă, statul în fața calculatorului toată ziua, purtarea pantofilor cu toc sau statul în picioare o perioadă lungă de timp.

Alte tratamente

Se pot alege şi terapii alternative pentru tratarea durerilor lombare. În timp ce unele sunt tratamente pentru calmarea durerilor pe termen scurt, altele oferă mijloacele necesare pentru ca persoana să țină sub control durerile toată viața. Unele dintre aceste metode sunt noi şi nu au fost cercetate foarte bine.

Programele de reabilitare multidisciplinare oferă o mare varietate de tratamente cu ajutorul mai multor specialişti din domenii diferite. Aceste programe sunt considerate ca fiind una din cele mai eficiente abordări pentru tratarea durerilor lombare cronice, pentru fiecare pacient încercându-se să se găsească combinația perfectă de metode de tratament.

Alte metode de tratament pentru durerile lombare cronice:
- ☞Exercițiile fizice pentru spate sunt foarte eficiente în tratarea şi ținerea sub control a durerilor lombare cronice. Activitățile

zilnice normale şi terapia prin exerciții fizice pot fi eficiente în scăderea durerilor şi pot duce la o îmbunătățire pe termen lung a stării generale. Terapia cognitiv comportamentală poate reduce atât durerile lombare acute cât şi pe cele cronice
- ☞Stimularea coloanei vertebrale poate fi folosită pentru durerile cronice, în cazul în care alte tratamente nu au dat rezultat.

Tratamente experimentale

Tratamente noi, experimentale sunt prezentate în continuu persoanelor cu dureri lombare. Dacă se ia în considerare participarea la un program experimental, pacientul va trebui să întrebe medicul despre probele ştiințifice ce dovedesc eficiența şi siguranța tratamentului precum şi experiența din cazurile anterioare.

Următoarele terapii sunt experimentale şi nu foarte răspândite. Cercetările cu privire la eficiența acestor tratamente continuă.
- ➢Intervenție chirurgicală pentru înlocuirea unui disc rupt sau herniat cu unul artificial. Studii pe termen lung încă nu au fost făcute.
- ➢Terapie termică intradiscală - tratează durerile lombare cronice date de discuri vertebrale distruse
- ➢Injectarea de toxină botulinică (Botox) poate duce la relaxare musculară prin încetarea spasmelor lombare.
- ➢Ablația nervoasă prin radiofrecvență poate reduce din intensitatea durerilor în cazul unor persoane prin prevenirea transmiterii impulsurilor nervoase la nivelul creierului
- ➢Dispozitiv format dintr-un tub inserat sub piele la nivelul țesuturilor profunde de-a lungul liniei mijlocii a spatelui şi un mic rezervor cu medicament inserat la nivelul abdomenului. Medicamentul este eliberat regulat în zona durerii prin intermediul tubului. Această metodă de control a durerii nu este prea folosită, dar rezultatele sunt promițătoare.
- ➢Epiduroliza utilizează medicamente injectate în jurul coloanei vertebrale. Scopul tratamentului este de a reduce durerea prin dizolvarea şi eliberarea țesutului ce ar putea presa pe rădăcinile nervoase.

Tratamente complementare

Următoarele terapii complementare sunt utilizate pe scară largă pentru scăderea durerilor lombare:
- ⇨masajul poate reduce atât durerile lombare acute cât şi pe cele cronice, în special atunci când sunt combinate cu exerciții fizice şi educarea cu privire la modul de menajare a spatelui
- ⇨acupunctura; există studii care au demonstrat că ajută la scăderea durerilor lombare cronice dar şi alte studii care concluzionează că efectul benefic nu poate fi demonstrat
- ⇨tehnici de relaxare ce pot reduce tensiunea musculară, stresul şi depresia
- ⇨Yoga este o altă metodă de a rămâne activ şi în acelaşi timp ajută la relaxare şi controlul stresului. Nu este foarte clar dacă yoga este mult mai eficientă decât alte forme de activități fizice pentru durerile lombare.

-va urma-

Sursa: **www.sfatulmedicului.ro**

NOTĂ: ***Scopul acestei rubrici este de a ajuta cititorii să folosească în mod raţional resursele terapeutice ale plantelor medicinale. Pentru diagnosticul şi tratamentul bolilor apelaţi la medicul de familie sau la un medic specialist.***

Muşeţelul

Muşeţelul (Matricaria chamomilla) este unul dintre cele mai populare plante medicinale. Este o plantă ierboasă, aromată, răspândită în toate zonele de câmpie, pe pajişti, la margini de drum, în locuri însorite sau pe terenuri sărate. În unele regiuni din ţară mai este cunoscut şi sub numele de romaniţă. Se deosebeşte de alte specii asemănătoare prin mirosul aromat al florilor, prin diametrul de 0,5 -0,8 cm al inflorescenţelor şi prin mijlocul curbat al florilor, de culoare verde-gălbui, înconjurat de petale albe. De la muşeţel se recoltează florile (Flos Chamomillae), în lunile mai şi iunie.

Substanţe active, acţiune şi proprietăţi

Florile de muşeţel conţin matricarina şi matricina, un mare număr de substanţe flavonoide, glucozide şi, nu în ultimul rând, fitosteroli şi acizi graşi. Uleiul volatil obţinut din florile de muşeţel are un conţinut ridicat de camazulenă şi bisabolol.

Romaniţa este mult apreciată pentru o serie întreagă de proprietăţi terapeutice, cum ar fi: acţiunea antispastică, antiinflamatorie, carminativă, antialergică, epitelizantă etc. Datele experimentale arată că bisabololul poate inhiba dezvoltarea ulcerului de stres, a celui provocat cu indometacin sau alcool etilic. Mai mult decât atât, muşeţelul are o acţiunea cicatrizantă.

Un alt efect remarcabil este acela de inactivare a toxinelor bacteriene, în special a stafilococilor şi streptococilor.

În sfârşit, dar nu în ultimul rând, pe lista proprietăţilor muşeţelului trebuie adăugată şi acţiunea imunostimulatoare.

Indicaţii terapeutice şi profilactice

Cercetările arată cu prisosinţă că muşeţelul are efecte excelente în diverse afecţiuni ale organelor divestive. Astfel, bisabololul este de mare folos în combaterea crampelor intestinale, datorită proprietăţilor sale antispastice. Unele experimente au pus în evidenţă că acţiunea bisabololului este comparabilă cu cea a papaverinei.

Acţiunea antispastică se manifestă şi asupra muşchilor netezi ai uterului, ceea ce a făcut ca muşeţelul să fie indicat şi în tratamentul anumitor afecţiuni ginecologice cum ar fi durerile menstruale, precum şi pentru scurtarea perioadei de lăuzie.

Muşeţelul este indicat în tratamentul unor stări inflamatorii acute sau cronice ale mucoasei gastrice. El ajută pe de o parte la prevenirea apariţiei ulcerului gastric, iar pe de altă parte poate să grăbească vindecarea leziunilor ulceroase. Bisabololul are un efect favorabil şi în cazul colitelor care însoţesc de cele mai multe ori afecţiunea ulceroasă.

Inhalaţiile de muşeţel se prescriu cu deosebit succes în perioada de apogeu a infecţiilor căilor respiratorii superioare şi sinusurilor.

În cazul apariţiei disbacteriilor intestinale după tratament antibiotic, preparatele de muşeţel se dovedesc superioare administrării de complex vitaminic B sau iaurt, realizând o mai bună regenerare a florei microbiene normale.

Muşeţelul este indicat în sezonul rece pentru prevenirea răcelilor sau gripei.

Preparare şi administrare

Pentru prepararea infuziei de muşeţel se folosesc 2-3 linguriţe de flori la o cană de apă fiartă. Se lasă la infuzat 10-20 de minute. Se beau 2-3 căni pe zi. Infuzia astfel preparată este indicată în: gastrite, ulcer gastric şi duodenal, diaree, colite, enterocolite, rectocolite, infecţii urinare, acnee, pentru stimularea funcţiei hepatice, a poftei de mâncare, pentru combaterea durerilor abdominale de natură spastică, pentru durerile premenstruale, pentru prevenirea gripei şi guturaiului etc. Pentru calmarea colicilor la copii mici se începe cu o infuzie mai diluată, preparată dintr-o linguriţă rasă de flori de muşeţel la o cană cu apă.

În gingivite şi stomatite, se va folosi o infuzie concentrată care se prepară din 3 linguri de flori de muşeţel la o cană cu apă; infuzia călduţă (aprox. 40°C) se ţine în gură 3-5 minute de 4-5 ori pe zi (se poate folosi şi sub formă de gargară prelungită). Gargara cu infuzie concentrată de muşeţel se indică şi în amigdalite, afte bucale sau pentru dezinfectarea gurii.

Pentru uz extern, se recomandă cataplasmele care constau din comprese îmbibate într-o infuzie concentrată (vezi mai sus) aplicate pe pielea afectată. Cataplasmele cu muşeţel sunt indicate în: ulcere varicoase, hemoroizi externi, conjunctivite, eritemele fesiere simple ale sugarilor şi copiilor mici.

Muşetelul intră în compoziţia ceaiului anticolitic, a ceaiului contracolicilor pentru copii, a ceaiului gastric nr. 2, a ceaiului pentru gargară, a ceaiului sudorific, a granulelor Aqua-algin, Aqua-femina, a loţiunii antiseboreice Hebe, a loţiunii nutritive Hebe, a extractului alcoolic Ticiverol, a comprimatelor naturale antidiareice (Plantavorel).

Diverse

Uleiul volatil din muşeţel serveşte ca materie primă în industria cosmetică şi parfumerie.

Dr. VALENTIN NĂDĂŞAN

Materialul a fost preluat cu permisiunea autorului din volumul „Plantele medicinale uzuale în fitoterapie” Editura Prisma 2003.

Dacă doriţi să ne adresaţi întrebări suplimentare în legătură cu fitoterapia, puteţi să o faceţi accesând adresa de internet http://www.sanatateplus.net secţiunea „Întrebări”, subsecţiunea „Întrebări medicale”.

De mult n-am mai primit într-o singură lună aşa de multe scrisori bogate în conținut, aşa că rubrica aceasta este completă luna aceasta.

Țin să vă reamintesc că rubrica se referă la orice gând frumos, ziditor, înălțător, pe care l-ați citit, auzit sau v-a inspirat bunul Dumnezeu să-l aveți. Haideți să nu-l ținem numai pentru noi ci, prin intermediul revistei, să-l împărtăşim la cât mai mulți.

Aşa că… SCRIEȚI!

Popescu Nicoleta
Bughea de Jos (Argeş)

M-am întors acasă pe 23 septembrie, şi care este şi… ziua mea de naştere.

Tot astăzi am primit revista "Împreună". A fost unul dintre cele mai frumoase cadouri primite de ziua mea. Este o revistă care lună de lună mă face să devin fericită.

Bineînțeles că nu mă bucur doar eu de această fericire. Sunt foarte mulți cei ce se bucură de revistă, care devin fericiți în momentul când o primesc, şi asteaptă cu nerăbdare să le intre în casă pentru a o citi, aşa cum aştept eu.

Sunt pe lumea aceasta foarte mulți oameni care n-au cunoscut fericirea. Mulți dintre cei care au ajuns aproape bătrâni, dar n-au fost fericiți în tinerețe şi totusi au cunoscut fericirea după ce tinerețea a trecut pe lângă ei spun: „Degeaba mi-a dat Dumnezeu fericirea, dacă n-am fost fericit atunci când eram tânăr. Şi eu mă număr printre cei care n-au cunoscut fericirea în tinerețe ci mai târziu.

Degeaba suntem fericiți la tinerețe dacă spre final suntem nefericiți. La tinerețe dacă suntem nefericiți, putem lupta pentru ea şi vă asigur că vom învinge, deoarece suntem tineri şi avem putere, forță pentru a lupta pentru fericire.

Dacă suntem fericiți la tinerețe, dar avem un final nefericit, uneori se întâmplă să fim învinşi, deoarece atunci suntem încovoiați de anii care au trecut pe lângă noi şi nu mai suntem aşa de puternici ca în tinerețe.

Mai bine un final fericit. E mult mai bine să fie începutul cu greutăți şi finalul fericit, decât un început fericit şi un final trist. Omul la bătrînețe nu mai este aşa de puternic, iar dacă nu mai are pe nimeni alături de el care să-l susțină, să-l ajute, o să-i fie foarte greu, deoarece va lupta singur, fără nici un ajutor.

Fericirea e mult mai bine să o cunoaştem atunci când suntem lipsiți de putere, decât atunci când suntem puternici şi putem lupta pentru ea.

Toamna a început să-şi scoată colții. Acest anotimp face natura să plângă, dar după ce va trece şi iarna, primăvara din nou are să facă natura feicită. Şi noi oamenii o să fim fericiți alături de primăvară prin mulțimea florilor de diferite culori pe care primăvara ni le ofera cu dărnicie şi cu mare plăcere făcându-ne fericiți alături de ea.

Aşa va fi şi-n viața noastră. După toamna şi iarna acestei vieți (durere, lipsuri, suferințe…), va veni şi primăvara eternă (bucurie, împlinire…) odată cu revenirea Domnului Iisus în glorie şi slavă.

Cât despre când este mai bine să fii fericit, o astfel de întrebare îşi are sensul numai aici, pe planeta noastră, deoarece în celelalte lumi, necăzute în păcat, ea ar fi de neînțeles, acolo fericirea fiind permanentă şi continuă. Însă… puțintică răbdare!

Spulber Gheorghe
Comăneşti (Bacău)

În situația prezentă, cu tot felul de crize, este clar că numai Dumnezeu este de partea celor puțini sau mulți care-şi mănâncă zilnic pâinea cu lacrimi…

Şi faptul că încă mai poate apărea o revistă ca asta, pe care cu mari sacrificii o scoți lună de lună, este limpede că e harul lui Dumnezeu şi răspunsul rugăciunilor stăruitoare ale cititorilor, care o aşteaptă lună de lună ca pe un strop de mângâiere, ca un balsam peste rănile necicatrizate din suflet sau din corpurile chinuite cu care trebuie să meargă mai departe, obişnuindu-ne cu partea noastră de handicap la care ştim că Dumnezeu nu este indiferent; aşa cum nu a fost nici față de Iov, care credea că Dumnezeu l-a părăsit. Însă la urmă totul a fost o binecuvântare.

Şi aşa va fi şi cu noi, dacă, la fel ca Iov, ne vom încrede până la capăt în El. ***„Să nu vă părăsiți dar încrederea voastră, pe care o aşteaptă o mare răsplătire! Căci aveți nevoie de răbdare, ca, după ce ați împlinit voia lui Dumnezeu, să puteți căpăta ce v'a fost făgăduit."*** (Evrei 10: 35.36)

Cât despre cărțile trimise… am şi copii şi tineri în preajmă. Mulțumesc mult.

Chită Adriana
Răchitoasa (Bacău)

Sunt foarte multe persoane cu handicap care sunt maltratate de familie. Am cunoscut şi eu asemenea persoane care, prin telefon sau scrisori, mi-au spus de drama lor.

De ce când cheamă acasă ancheta socială, aceştia vorbesc numai cu însoțitorii şi pe persoana în cauză nu o lasă să îşi spună punctul de vedere?

Doresc să fac un apel. Dragii mei prieteni de suferință, nu vă lăsați umiliți şi înjosiți de familie sau cunoştințe. Dacă Dumnezeu ne-a dat o cruce, hai să o ducem cu demnitate până la capăt. Nu trebuie să ne lăsăm loviți şi amenințați de cei din jur. Trebuie să luptăm pentru demnitatea noastră.

Iar voi, cei ce aveți grijă de o persoană cu

>>> continuare în pagina 11

>>> continuare din pagina 10

handicap, gândiți-vă la suferința lor, iubiți-i așa cum sunt, iar când ridicați mâna asupra lor să-i loviți, gândiți-vă bine înainte, că Dumnezeu vede tot ce facem și, mai devreme sau mai târziu, vom răspunde pentru faptele noastre.

Trebuie să fim tari, curajoși, să fim credincioși, să nu avem gânduri negre. Dumnezeu ne iubește așa cum suntem. Nu face discriminare. Noi trebui să fim demni, pentru iubirea lui. Iar când singurătatea ne apasă, nu trebuie să disperăm, ci să sperăm că cineva ne va iubi. Curaj!

Dar Cineva ne iubește și încă cu o dragoste care depășește capacitatea minții de a o cuprinde.

Din nefericire, și eu am primit astfel de semnale. Ce ar mai fi de spus? Vino Doamne Iisuse!

Fighir Mihai
Arad

Am rămas surprins de "plecarea" Victoriei Ștefan deoarece împreună cu ea, cu Stelian Schipor și Maria Bec am pornit în anul 1978 o acțiune de adunare de semnături pentru a convinge autoritățile comuniste să ne dea voie să înființăm și o asociație pentru miodistrofici. Am eșuat în demersul nostru pentru că cineva din grupul de inițiativă (eram mai mulți pe care nu-i știu acum) a trădat și am suferit rigorile securității care ne-a interzis brutal avertizându-mă ca voi fi expulzat din Arad dacă nu renunț. Aveau dreptul la asociere (pe atunci) doar surdo-muții și nevăzătorii.

Evoc cu drag acest episod al vieții în care oameni precum Victoria Ștefan au luptat greu să facă o mică pârtie în mentalitatea retrogradă a comunismului care aprecia doar pe cei buni de muncă și cu picioare bune.

Mulțumesc Domnului că după Revoluție avem acest drept de asociere și datorită unor semeni destoinici precum Victoria Ștefan.

Domnul să mângâie familia ei și să rămână încrezători în EL.

Într-adevăr, Victoria Ștefan a fost un om deosebit. Cât despre lucrurile inedite trăite… cred că ar fi extraordinar să-ți citim povestea de viață. O scrii și-o trimiți prin e-mail?

Mihalea Victorina
Sânandrei (Timiș)

În adevăr unele scrise în revistă ne bucură, altele ne întristează și ne face să ne gândim la...

"Puneți-vă viața în randuială"... Mă gândesc la draga și regretata noastră Victoria. Astăzi suntem, dar mâine... Cui aparține, viața noastră, ce facem cu ea, cui o încredințăm înainte de a ne "da" duhul.

De aceea astăzi dacă auzim glasul Domnului să nu ne împietrim inimile, ci mai degrabă să ne împăcăm cu Domnul căci nu știm ce ne aduce ziua de mâine. Să nu ne amăgim dragii mei frați și surori de suferință, să-L căutăm pe Domnul cât mai poate fi găsit și cât nu e prea târziu. Să fim gata ca niște ostași la datorie, acolo unde ne-a pus Domnul să nu fim găsiți nepregătiți.

Haideți frații mei să ne unim în rugă să veghem și să fim treji și să-i îndemnăm și pe alții la aceasta să fie găsiți veghind ca cele 5 fecioare înțelepte ca să avem intrare la El când va veni.

Îmi stăruie în minte moartea Victoriei. Dumnezeu știe mai bine ce este bun sau mai bine pentru noi. Poate că Victoria era obosită aici și Tatăl a trecut-o la odihnă pentru binele ei.

Poate era pregătită pentru aceasta, dar noi să ne cercetăm - gata suntem de trecut la odihnă. Dacă acum nu ne împăcăm cu Tatăl prin Domnul Isus, s-ar putea ca mâine să n-o mai putem face.

Aș fi vrut să scriu mai mult, însă… ***"Și ce ar folosi unui om să cîștige toată lumea, dacă și-ar pierde sufletul? Sau, ce ar da un om în schimb pentru sufletul său?"*** (Matei 16:26) Mulțumesc și mulțumim!

Stanciu Constantin (Costel)
Buzău

Din primele rânduri pot spune că am fost șocat de pierderea - dispariția unui suflet bun și iubitor pentru semenii săi, așa cum a fost și va fi, în veci, Victoria Ștefan.

Ce pot să mai zic că am citit revista și am constatat că majoritatea celor ce scriu la revistă sunt fete (doamne și domnișoare), iar noi băieții suntem cam reticenți atunci când trebuie să scriem câteva rânduri pentru revistă.

Am fost contrariat când am constatat că "unii" din cei ce își exprimă dorința de a coresponda, resping atât apelul telefonic, sms-ul cât și scrisorile, nerăspunzând după ce o citesc. Probabil vor un sondaj: care, cine și când reacționează la apelul lor. Oameni buni, dacă noi nu ne iubim între noi, atunci cine, când și unde ne va iubi?!!

Viața este ca un lift (cel puțin pentru mine, care am trecut prin multe), însă vă zic că merită trăită așa cum este și mai ales asa cum ne este dat să ne ducem Crucea Dumnezeiască, fiecare pe drumul lui.

Eu unul zic că nu contează ce pregătire are omul, ci contează iubirea de Bunul Dumnezeu, de oameni, de semeni întru suferință și de tot ceea ce este frumos în viața noastră, a fiecăruia.

Eu am trecut prin multe, cu succese și eșecuri, dar cu încurajarea prietenilor și Credință în Dumnezeu am reușit să trec peste toate și să prind cei 52 de ani pe care îi am.

Observații conforme cu realitatea! De ce nu ne trimiteți și povestea vieții?

TALENTUL CREAȚIA TA

ELEGIE PENTRU SUFLETUL MEU MIC

Să nu îndrăzniți să cădeți
Petalelor din sufletu-mi construite
Căci ştiu că vântul bate
Şi câinii urlă a moarte,
Dar nu e vorba despre tine, floare,
Tu ai apă, ai mâncare,
Mă ai pe mine…
Scuturat de timpi şi vreme
Ca un pom chircit şi gol,
Din neânchipuita-ți amăreală
Şi putreziciune, ai renăscut abia
Ca nou…

Ana Maria Damoc

Talentul…

nu cunoaste

handicap!

NOAPTEA

Când soarele apune,
Te văd pe Tine Doamne,
Ca printr-o minune
Te cobori în mintea mea,
Sub forma unei micuțe stea.
Te cobori din cerul sfânt,
Ca un înger pe pământ.
Mă călăuzeşti pe drumul iubirii,
Şi-mi arăți mereu calea fericirii
Nu mă lăsa să cad în răutate,
Şi dă-mi puterea să merg mai departe

Gherghel Roxana - Sibiu

IUBIREA CA O FLOARE

Ce este iubirea?
E o floare.
Dacă nu o uzi,
Ea se usucă, moare.
Ce este amorul?
E un vis.
Când te trezeşti,
A dispărut, s-a stins.
Cum e să fii îndrăgostit?
La această întrebare
Răspuns nu am găsit.
Stau într-o dilemă
Sufletul mă doare,
Să iubeşti e-o pură întâmplare.
În această viață eu am fost iubită
Dar nu am fost de nimeni
Pur îndrăgostită.
Eu am fost tare băiețoasă.
Degeaba îmi spuneau
Că sunt foarte frumoasă.
Eu făceam mişto de ei…
În viață nu mi-au plăcut bărbații
Decât ca să mă joc cu viața lor.
A celor ce mă alintau, a tuturor.

Doinița

UNIVERSUL

Plin de enigmă şi destin
Prin el luceafărul e pelegrin,
Candoare atomică din soare
E energia purtătoare,
Prin galaxii rătăcitoare;
El e esența vieții noastre oare?
Lumini şi geneze planetare
E rodul meditației universale.
Asteroizi ce trec fără-ncetare
Cu energii ce par răzbunătoare,
Pe bolta sa nemărginită
Luceafărul e steaua cea râvnită,
Cometa ce descrie pe boltă în zare
Traiectoria unei stele călătoare!
În universul inedit
E idealul cel râvnit,
Esență şi destin el are
Speranța lumii viitoare;
Praf cosmic ce ia amploare
Particule pline de candoare,
Infinită energie călătoare,
Izvorul galaxiilor necunoscute.
E speranța vieții ce răsare
Vitalitatea generațiilor viitoare,
Nucleul cugetării plăsmuitoare;
Ce dă vieții valoare!
Universul e absolut şi visare
Perfecțiunea infinitului şi splendoare.

Carabat Dragoş

TOAMNA

Plouă, zi şi noapte tot plouă mereu
Toamnă, tu veselă ai sosit cu coşul tău
Încărcat până la refuz cu multe fructe
Iar natura plânge după căldura verii trecute

Deschizând uşile cămărilor încărcate,
Nările pe loc de mireasmă ne sunt invadate,
De aromele fructelor care ne îmbată
Şi stând cuminți să fie mâncate aşteaptă.

Plimbându-ne pe cărările din păduri
Pomii ne întâmpină cu frunzele lor ruginii,
Şi cu mare tristețe natura se pregăteşte
Să întâmpine iarna ce cu grabă soseşte.

Din ce în ce tot mai des noi strănutăm,
Iar cu nasul tot mai mult în batistă stăm
Deoarece o banală răceală am contactat
Şi în mare grabă paracetamol am cumpărat.

Popescu Nicoleta - Bughea de Jos (Argeş)

TALENTUL CREAȚIA TA

...::: Să ne rugam pentru :::... ...::: Să ne rugam pentru :::... ...::: Să ne rugam pentru :::...

Cu mare bucurie am primit sugestia voastră de a exista o asemenea rubrică în cadrul revistei noastre şi cu mare bucurie consemnez alte cereri de a ne ruga împreună pentru ceva sau pentru cineva anume.

Ştiu că este greu şi unora dintre noi chiar poate să li se pară ciudat sau chiar să-i deranjeze o asemenea rubrică (aşa aş fi simțit şi gândit eu în urmă cu câțiva ani), însă avem un Dumnezeu atât de minunat şi de dornic de a ne răspunde la rugăciune (ştiu din propria-mi experiență), încât ar fi o lipsă de înțelepciune de a nu asculta de îndemnul Său de a ne ruga unii pentru alții.

În plus, aceasta arată nu numai că avem încredere în El, ci şi că simțim unul cu celălalt, că ne pasă.

Să ne rugăm pentru Aurel Burcea şi părinții lui.

Să ne rugăm pentru prietenii mei Anişoara Cojocaru, Antalucă Mariana, Burlacu Ionel, Radu.

Gheordănescu Maria - Cobadin (Constanța)

Aş dori să scriu o carte… Am nevoie de multă rugăciune.

Condescu Gabriela - Cătunele (Gorj)

Să ne rugăm pentru prietena noastră Mihaela Anton, pentru sănătatea ei şi a familiei ei, pentru puterea lor de a face față grijilor şi nevoilor din această perioadă şi pentru a avea din nou cerul senin deasupra vieții lor! Noi toți cei care îți suntem prieteni sau cei care nu te cunosc îți oferim îmbrățişarea caldă şi ne rugăm ca fiecare pas pe care îl faceți să fie mai uşor.

Să ne rugăm pentru toți cei care fac posibilă apariția acestei reviste care ne este şi sprijin şi punte de legătură.

Matfeev Roxana - Botoşani

Să ne rugăm ca revista noastră să prospere şi să ajunga în toate colțurile lumii unde e nevoie şi cei ce ne sponsorizează revista să fie binecuvântați de Domnul şi să le dea înzecit şi însutit.

Să ne rugăm pentru fratele Aurel ca Domnul să-i vindece escarele pe care le are. Stă pe căruț şi 12 sau 15 ore ca noi să primim revista la timp.

Să nu uităm pe părinții lui, care îl îngrijesc cu toată vârsta lor înaintată şi aleargă la poştă cu reviste multe dar şi grele, ca ele să ajungă la timp. Domnul Isus să-i binecuvânteze şi cu viață lungă şi cu multă sănătate.

Să ne rugăm unii pentru alții avem nevoie pentru a fi întăriți în toate problemele vieții.

Mihalea Victorina - Sânandrei (Timiş)

Pentru părinții mei. Mulțumesc tuturor celor care s-au rugat pentru construcție. Bunul DUMNEZEU ne-a ascultat rugăciunea şi totul este gata acum! SLAVĂ DOMNULUI!

Burcea Aurel - Peretu (Teleorman)

Aşa cum v-am anunțat, bunul Dumnezeu a lucrat la inima oamenilor deosebiți ce fac parte din ASI, aprobând revistei suma de 5.000 RON (50.000.000 lei vechi) le mulțumim din tot sufletul.

Tot El a mişcat inima unui om deosebit care a sprijinit revista cu o sumă deosebită, el adăugându-se celorlalți, la fel de deosebiți, care deja sprijină revista de ceva timp.

Le mulțumim tuturor din tot sufletul.

Pentru noi toți, cei care beneficiem şi ne bucurăm de apariția regulată şi primirea gratuită a revistei şi care dorim ca să apară şi în viitor (şi eu cred că toți ne dorim aceasta), revin cu rugămintea: „genunchiul jos". Bunul Dumnezeu abia aşteaptă să ne ajute şi în continuare.

Mulțumiri multe celor care s-au rugat şi vor continua să se roage pentru sponsori şi pentru ca revista să poată apărea şi în viitor.

Burcea Aurel - Peretu (Teleorman)

Pentru escarele de la şezut solicit din toată inima să fiu susținut în rugăciune! Aşa cum am spus deja, prin harul Bunului DUMNEZEU mai am doar 2, însă au fost cele mai mari. Mulțumesc!

Burcea Aurel - Peretu (Teleorman)

...::: La Mulți ANI! :::... ...::: La Mulți ANI! :::... ...::: La Mulți ANI! :::... ...::: La Mulți ANI! :::...

Mihaela, Vasy & Vio

*Pentru **Nuța** din Matca, jud. Galați, care pe 7 noiembrie mai adaugă un trandafir în buchetul vieții. Chiar dacă viața nu e aşa cum o doreşti / Chiar dacă cei pe care îi iubeşti te supără / Iartă şi uită, zâmbeşte şi bucură-te alături de noi ce îți dorim **„La mulți ani!"***

Cupşa Anuca - Cupşeni (Maramureş)

***„La mulți ani!"** cu sănătate, bucurii şi împliniri pentru **Pop Mihai**, care pe 8 noiembrie îşi aniversează ziua de naştere.*

Chită Adriana - Răchitoasa (Bacău)

*Doresc să fac o bucurie unei prietene: **Lupu Dana Mihaela** din Tulcea pe 7 noiembrie mai pune o crizantemă în buchetul vieții. Alături de cele mai bune urări de bine, Dumnezeu să-i dea putere de a lupta cu destinul. **„La mulți ani!"***

*Pe 14 octombrie prietenul nostru de suferință Pino Andraş Oprea şi-a aniversat ziua de naştere. Îi doresc multă sănătate, succes la scris cărți şi un sincer şi călduros **„La mulți ani!"***

Bologa Anişoara - Greci (Mehedinți)

*Pentru prietenele mele de suflet **Bujor Voichița** (18 noiembrie), **Schipor Geta** (20 noiembrie) şi **Vicovanu Zoița** (27 noiembrie) cu ocazia zilei lor de naştere, multă sănătate, fericire, **„La mulți ani!"** şi drumul vieții să le fie presărat cu petale de flori.*

Ardelean Florian - Cehal (Satu Mare)

Am nevoie urgent de transplant de celule stem în China. Tel. 0261-822407 şi 0748-276416. Nr. cont RO20BTRL03101201P89267XX Banca Transilvania, sucursala Satu Mare.

Stimate persoane cu dizabilitati din Teleorman

Eu mă numesc Flavi, am 21 de ani şi sunt din com. Bujoru, jud. Teleorman. Haideți ca împreună cu cei care doresc să facă sport şi performanță să vă alăturați unui proiect al meu. Aş dori să fac împreună cu voi o echipă de baschet care să reprezinte județul nostru. La această adresă găsiți totul despre baschetul în fotoliul rulant: http://www.handisport.ro/ro/reguli/baschet.html.

Acest proiect este la început. Aştept să mă contactați şi să vă spuneți ideile vostre şi în acelaşi timp să lucrăm împreună la acest proiect. Fete şi băieți vă aştept alături de mine ca să ducem la capăt acest proiect. Trebuie să arătăm lumii că suntem şi noi buni de ceva şi că putem face mai mult decât un om pe picioarele lui, numai că trebuie să avem dorința de a face ceva în viață.

Aştept propunerile şi ideile voastre pe adresa mea de mail flavi87@yahoo.com sau la nr. de tel. 0761-041218 sau 0728-247118. Vă mulțumesc!

Anunț important!

Autorul PINO ANDRAŞ OPREA, vinde următoarele volume:
„JURNALUL DISTROFICULUI ŞI ÎNGERUL SUFLETULUI MEU” ;
„JURNALUL DISTROFICULUI ŞI OCEANUL IUBIRII” ;
„JURNALUL DISTROFICULUI CU PARFUM DE IUBIRE” Vol. 1 „MIRACOLUL” ;
„JURNALUL DISTROFICULUI CU PARFUM DE IUBIRE” Vol. 2 „DIAMANTUL”.
Adresa mea: ***Pino Andraş Oprea Str. Trifoiului nr. 8, loc. Ploieşti, jud. Prahova, cod 100193, mobil: 0721642890, ID/email: pino_scriitorul@yahoo.com; www.pino-scriitorul.blogspot.com***

COMUNICAT DE PRESĂ

Duminică 07.09.2008, începând cu orele 10.30, s-au desfăşurat la sala de sport a Liceului Pedagogic “Dimitrie Tichindeal”, meciurile de baschet din cadrul Cupei Ziridava, etapa a IV-a din Cupa României la Baschet în Fotoliu Rulant.

Cupa Ziridava ediția I-a fost organizată de către Clubul Sportiv “Temerarii-Arad” cu sprijinul Consiliului Județean Arad prin Centrul Cultural Județean Arad şi în colaborare cu Liceul Pedagogic “Dimitrie Tichindeal”.

În deschiderea competiției au luat cuvântul domnul viceprimar Levente Bognar, domnul Adrian Tolea - vicepreşedinte al Consiliului Județean Arad, domnişoara Ana-Maria Dumitrean - director al Centrului Cultural Județean Arad şi domnul Sorin Haiduc - directorul Liceului Pedagogic “Dimitrie Tichindeal”.

Au participat 3 echipe de baschet în fotoliu rulant din țară, şi anume: AJIF MOTIVATION BUCUREŞTI, GAL-TIM şi CS “TEMERARII-ARAD”.

Scorurile meciurilor au fost:
- *AJIF MOTIVATION BUCUREŞTI--GAL-TIM 30-29*
- *CS “TEMERARII-ARAD”GAL-TIM 51-4*
- *CS “TEMERARII-ARAD”---AJIF MOTIVATION BUCUREŞTI 53-6*

Clubul Sportiv “Temerarii-Arad” a câştigat “Cupa ZIridava” ediția I.

Dintre sportivi, Constantin Bracon de la CS “Temerarii-Arad” a fost ales MVP-ul turneului, iar Daniel Maftei de la AJIF Motivation Bucureşti a primit titlul de cel mai fair-play jucător al turneului.

Au fost acordate diplome de mulțumire Consiliului Județean Arad şi Liceului Pedagogic “Dimitrie TIchindeal”.

Seara s-a încheiat cu o masă festivă, la care au fost invitați toți sportivii, arbitrii şi voluntarii.

Dorim să mulțumim domnului Ioan Cuzman şi domnului Simion Apreutese pentrul ajutorul acordat.

De asemenea mulțumim conducerii Stației de Salvare Arad, care ne-au acordat asistență medicală gratuită pe toată durata competiției.

Cu stimă,
Presedinte,
Gabriel-Ovidiu Dronca
(Trimis de **Fighir Mihai - vice-preşedinte CST Arad**)

ÎNREGISTRAREA TARDIVA A NAŞTERII

Rubrică realizată de
Avocat DANIELA BORDEIANU

După cum cred că ați observat, de câteva numere, avem o nouă rubrică. Cu ajutorul bunului Dumnezeu, doamna avocat Dana Bordeianu, încearcă să lămurească, din punct de vedere juridic, unele neclarități ale noastre, aşa că… SCRIEȚI!
Aşteptăm în continuare întrebări şi sugestii!

Multe sunt cazurile în România cu copii fără certificat de naştere. De ce? Nici nu cred că mai contează! Cert este că aceşti copii *NU EXISTĂ*, nefiind înregistrați. Aceşti copii nu au nici un drept în România. Nu pot merge la grădiniță, la şcoală, nu pot primi alocație şi nu pot fi luați în evidența unui medic pediatru.

Ce se poate face? Există două situații după cum există şi două soluții:

1. În situați când copilul are mai puțin de 1 an, situația este mai simplă - părinții trebuie să se adreseze Primăriei localității unde s-a născut copilul. Primarul va aproba înregistrarea copilului pe baza declarației făcute de către persoana care declară naşterea, din care să rezulte motivele întârzierii declararii naşterii, anexându-se eventual acte justificative.
2. În cazul în care copilul are mai mult de 1 an, situația este un pic mai complicată (dar nu imposibilă!) În această situație, înregistrarea copilului se face numai în baza hotărârii judecătoreşti definitive şi irevocabile, privind încuviințarea înregistrări tardive, care trebuie să conțin toate datele necesare înregistrării. Atunci când vă adresați Judecătoriei (este competentă judecătoria de care aparține Primăria localității unde s-a născut copilul),

trebuie să aduceți şi următoarele acte:

- Certificatul medical constatator al naşterii (întocmit pe formular-tip, care va trebui să poarte număr de înregistrare, dată certă, sigiliul unității sanitare, semnătura şi parafa medicului);
- Certificatul de naştere şi actul de identitate al mamei;
- Certificatul de căsătorie al părinților copilului (dacă sunt căsătoriți).

Judecarea cauzei se face cu participarea procurorului. Cererea adresată Judecătoriei se face în scris şi este scutită de taxa de timbru.

VINDECARE

De HAROLD GAGNÉ
(traducere şi adaptare: **Liliana Florea**)

Rubrică realizată de
TRAIAN FLOREA - Canada

După accidentul care a fost gata, gata să-i ia viaţa, Brigitte Savard n-a urmat decât o singură terapie: IERTAREA.

Acelaşi coşmar o urmăreşte mereu: maşina pulverizată, corpuri blocate între fiare, faţa înecată de sânge.

Sâmbătă, 21 februarie 2004, Brigitte Savard nu avea decât o singură idee în cap: să-i ofere mamei sale cel mai frumos cadou aniversar. Aşadar, tânăra vânzătoare de 26 de ani, a sărit în micul Pontiac bleu şi s-a îndreptat direct către centrul comercial din Terrebonne (Quebec - Canada). Timpul era înnorat şi blând şi se circula fluent pe autostrada 25.

La dreapta tinerei femei, pe banda din mijloc, Jacques Laporte transporta 60 de tone de piese metalice către un loc care se înfundă în Lachenaie. Dintr-odată, ceva trosneşte sub semiremorca care se mişcă brutal, oblic, către stânga.

Înainte ca Brigitte să poată schiţa un gest, mastodontul este deja peste ea. Impactul este de o aşa violenţă că maşina sa este literalmente tăiata în două. Blocată sub camion, în ceea ce mai rămăsese din Pontiacul său, Brigitte este târâtă cca 200 de metri. Bucăţi de metal cad din aer secţionând cizmele fetei. Capul ei şterge în mers roţile imense. Un miros de benzină şi de metal încins umple habitatul în care este blocată şi o mulţime de scântei strălucesc în jur, ameninţând în orice clipă declanşarea unei explozii.

Apoi totul se opreşte. Faţa Brigittei este imobilizată la câţiva centimetri de un perete.

"Mulţumesc Doamne! Nu am nimic!" se gândeşte la început tânăra. "Nu este vorba decât de o extirpare a schijelor de metal" îşi spune ea, până îşi dă seama că este de fapt grav rănită.

"Scoateţi-mă de aici! Ajutaţi-mă!"

Primul sosit la faţa locului, Rémi Dubord, un vânzător de maşini în Terrebonne, se apleacă peste epavă şi vede doi ochi îngroziţi în mijlocul unei feţe şiroind de sânge.

"Sunaţi-o pe mama", murmură ea cu o voce slabă. "Vă implor!"

Sub şoc, omul ia celularul lui şi, tremurând, formează numărul pe care i-l dicta Brigitte Savard.

"Sunt pe autostrada 25, aproape de L'île Saint-Jean", striga el. "Fiica dumneavoastră a avut un teribil accident, dar este în viaţă!". Apoi îi întinde telefonul tinerei femei. "Este adevărat, mamă. Am avut un grav accident de maşină. Vino să m-ajuţi!" Marie Savard, mama, închide şi sare în maşina ei imediat.

Îngheţat în spatele volanului camionului său, Jacques Laporte vede pe cineva apropiindu-se şi lasă încet fereastra în jos.

"Ştiţi că este o maşină sub camionul dvs.?" îi spune omul.

Jacques Laporte coboară speriat. Într-o clipă observă corpul însângerat al unei femei când un poliţist îl conduce în spate, la remorcă.

"Mai sunt şi alte victime?" întreabă uimit camionagiul de 43 de ani. "Copii?"

Deja, vreo 20 de pompieri din Laval şi Terrebonne se mişcă în jurul epavei cu scule de descarcerare. Alexandre Morissette, pompier ambulantier în Laval îşi face drum spre rănită, ridicând bucăţile de metal de drum.

Pulsul Brigittei este abia perceptibil, iar tensiunea ei arterială este în cădere liberă.

„Nu spuneţi nimic", îi ordonă el tinerei, întinzând pături calde peste picioarele ei.

"Trebuie imediat ridicat camionul care îi striveşte cutia toracică", spune locotenentul André Jean. El ştie că cea mai mică mişcare greşită poate fi fatală victimei. El observă fata nefericitei blocată între fiare: ştie că şansele sunt mici.

În sfârşit, după aproape două ore de luptă, salvatorii reuşesc să elibereze corpul Brigittei, glisându-l uşor prin portbagaj. Jean Matte, pompier din Laval, îşi va aminti de această acţiune de salvare ca fiind una dintre cele mai frumoase din cei 25 de ani ai săi de carieră.

Din targa care o transporta spre ambulanta, Brigitte o zăreşte pe mama sa, ajunsă între timp la locul accidentului.

"Iartă-mă că ţi-am stricat ziua, mamă", îi spune ea. "Cel mai frumos cadou pe care mi-l poţi face", îi răspunde Marie, "este să rămâi în viaţă."

Zece ore mai târziu, Brigitte se trezeşte, imobilizată de tuburi şi aparate, la reanimare în cadrul spitalului Sacré-Cœur, din Montréal. În ciuda morfinei, ea urla de durere, chiar dacă, datorită tubului de oxigen care aluneca pe trahee, nu putea să scoată cel mai mic sunet. Doctorii o credeau pierdută: plămânii striviţi, călcaţi, bazinul, omoplaţii, umerii şi braţele fracturate.

"I-am dat un calmant puternic", îşi aminteşte Ginette Paquin, asistentă şi prietenă de familie.

Dar Brigitte se agăţa de viaţă. "Trebuie neapărat să vorbesc cu camionagiul", mângâie ea pe o bucată de hârtie mamei ei, la două zile după accident. "Vreau să îi spun că nu este vina lui, că îl iert."

A ierta a fost întotdeauna pentru Brigitte o terapie puternică.

"Când eram mică, eu eram întotdeauna cea care făcea primul pas după o dispută. Apoi viaţa îşi relua

>>> continuare în pagina 17

>>> continuare din pagina 16

cursul ca şi cum nimic nu s-ar fi întâmplat".

Ea cunoaşte ravagiile pe care le poate aduce în viaţă lipsa iertării. Câţiva ani în urma, sora ei mai mare şi prietenul ei, au accidentat o femeie care mergea de-a lungul autostrăzii. Sora ei a vrut să se întâlnească cu părinţii victimei, ca să-şi ceară iertare, dar aceasta n-a fost posibil, iar ea, sora ei, n-a reuşit să treacă peste această situaţie dureroasă.

Profund marcată de acest gând disperat, Brigitte nu are decât un gând: "Nici vorbă că acel om să trăiască aşa ceva din cauza mea."

Chiar dacă cei de la poliţie au conchis că a fost o defecţiune mecanică, faţa femeii agonizând sub camionul lui, îl urmărea pe Jacques Laporte până şi în somn. "Trebuie că suferă cumplit", îşi spunea el.

Aceasta, până când un poliţai l-a anunţat că Brigite Sauvard este în afara pericolului şi vrea cu orice preţ să-l vadă. El totuşi a mai ezitat câteva zile înainte de a accepta. La o lună de la accident, pe 21 martie, el face o vizită părinţilor tinerei fete.

Brigitte şi-l imagina mic şi gras. Dimpotrivă, e înalt şi zvelt, contrar imaginii care o avea ea despre camionagii. El descoperă la rândul lui o tânără palidă şi înfăşurată în pleduri în patul ei. Este prima dată când Brigitte este acasă de când a părăsit spitalul. Doctorii i-au spus că nu va mai putea merge niciodată.

Cu ochii plini de lacrimi, ea întinde mâna camionagiului. "A fost un accident", îi spune ea blând. Jacques se pierde în scuze, dar refuză să vorbească despre ceea ce s-a întâmplat. Nu este în stare. Brigitte îi spune că perspectiva acestei întâlniri cu el a ţinut-o în viaţă, că vizita lui este o terapie adevărată. Dar cuvintele sunt inutile. El înţelege, privind-o, că într-adevăr, ea este reconfortată, eliberată.

Dejucând toate pronosticurile, la numai patru săptămâni de la accident, Brigitte este transportată la Spitalul Juif de Réadaptation, din Laval.

O lună mai târziu, tânăra care n-ar mai fi trebuit să meargă niciodată, face primii paşi. "Ceea ce este excepţional în cazul lui Brigitte", spune Anne Guérette, psihologul ei în cadrul centrului de readaptare, "este că, în ciuda enormei sale suferinţe, ea se neliniştește de soarta şoferului de camion. Refuzând să se abandoneze furiei şi ranchiunei, ea şi-a accelerat vindecarea."

"Iertarea i-a permis să fie

>>> continuare în pagina 19

..::: Să mai şi zâmbim :::... *..::: Să mai şi zâmbim :::...* *..::: Să mai şi zâmbim :::...*

Soția e plecată în interes de serviciu.

Soțul îl scoală pe copilaş de dimineață, îi face masa de dimineață şi îl ia de mână să îl ducă la grădiniță.

La grădiniță educatoarea îi spune că acest copil îi este necunoscut.

Îl duce la o a doua grădiniță şi la a treia.

Când ies de la a patra grădiniță copilul îi spune:

- Tăticule, încă o grădiniță, şi eu astăzi chiar că întârzii la şcoală!

*****

Un iluzionist lucra pe un vapor.

În fiecare săptămână dădea o reprezentație.

De fiecare dată spectatorii erau alții, aşa că îşi permitea să facă mereu aceleaşi scamatorii. Singura problemă era papagalul căpitanului, care încetul cu încetul a început să priceapă care sunt trucurile. De la un moment dat s-a apucat să dezvăluie secretul în mijlocul fiecărei reprezentații:

- Aaaa, uitați, nu e aceeaşi pălărie!

- Aaaa, uitați, florile sunt ascunse sub masă!

- Aaaa, uitați, are ascunse nişte cărți în mânecă! şi aşa mai departe.

Iluzionistul se enerva de fiecare dată, dar n-avea ce face.

La un moment dat, vaporul are un accident şi se scufundă, rămânând ca supraviețuitori doar iluzionistul şi papagalul. Timp de câteva zile, plutind fiecare pe o scândură, s-au privit plini de duşmănie, fără să scoată vreun cuvânt. Până la urmă, papagalul zice:

- OK, mă dau bătut. Unde e vaporul?

*****

La facultate, înainte de un examen, 3 studenți: unul bazat, altul cu un nivel mediu de cunoştinte şi altul bâtă. Se hotărăsc asupra ordinii în care vor intra în examen. Primul intră cel mediu. Când iese, ceilalți doi îl întreabă:

- Cum a fost?

- Normal. Ca de la student la profesor.

Intră apoi cel bazat. După ce iese, ceilalți doi îl întreabă:

- Ei, cum a fost?

- Cum să fie... ca de la profesor la profesor.

Ultimul intră cel mai nepregătit. Dupa ce iese, ceilalți doi îl întreabă şi pe el.

- Cum a fost?

- Ca între preot şi preot.

- De ce spui asta?

- Păi când îmi punea profu` întrebarea, eu îmi făceam cruce; când îi răspundeam, îşi făcea el cruce.

*****

Doi căpitani de armată stau de vorbă. Fiecare îşi "laudă" subalternii în felul lui:

Primul căpitan zice: "Auzi bă ce sergent prost am eu: l-am dat 100 de lei şi i-am zis să se ducă şi să-mi cumpere o Dacie!"

Al doilea căpitan îi raspunde: "Sărmanu', nu stie că o Dacie costă mai mult de 100 de lei. Da stai să vezi sergentul meu ce tâmpit e. L-am trimis la mine acasă să vadă dacă sunt acasă. Şi... s-a dus."

Mergând prin oraş ca să-şi îndeplinească treaba, din întâmplare se întâlnesc cei doi sergenți. E rândul lor să-şi "laude" comandanții:

Primul spune: "Auzi colega ce şef nebun am eu: mi-a dat 100 de lei ca să-i cumpăr o Dacie; da parcă n-ar şti că azi e duminică şi e închis."

Colegul, binevoitor răspunde: "Şeful tău o fi uitat zilele săptămânii, dar şeful meu oare ce are? M-a trimis la el acasă să vadă dacă el este acasă... Parcă n-ar putea să dea un telefon!"

Rubrică realizată de
Oprea Laurian - Peretu (Teleorman)

POȘTA REDACȚIEI

Cu tot respectul țin să reamintesc tuturor cititorilor că, dat fiind termenul de trimitere a revistei la tipografie, scrisorile voastre trebuie să ajungă la mine în cursul lunii anterioare apariției revistei. Sfatul meu este să scrieți din timp, deoarece este posibil ca în ultimele 2-3 zile ale lunii spațiul la unele rubrici să fie deja ocupat!!!

Vă rog mult, pe toți cei care scrieți, puneți-vă numele complet și adresa la expeditor!

Mulțumesc mult pentru înțelegere!

Vulpe Marian Codruț - Tileagd (Bihor)

M-a bucurat mult, atât primirea scrisorii cât şi a sms-ului (mai ales când am aflat cum îl scrii cu degetul de la picior!!!). Eşti un om excepțional, un adevărat luptător! În fiecare lună, cu toată plăcerea îți voi trimite revista.

Condescu Gabriela - Cătunele (Gorj)

Am fost profund impresionat de cele ce ați scris. Atâta sensibilitate, demnitate,credincioşie… mai rar. Cu toată plăcerea voi continua să vă trimit revista. Şi m-aş bucura ştiind că un om ca d-voastră se roagă pentru mine şi pentru familia mea. Vă mulțumim!

Udrea Dan - Bărăganu (Brăila)

Sunt plăcut impresionat de dorința ta mare de a-mi uşura munca şi de a diminua cheltuielile. Mulțumesc mult!

Nu mi-e greu s-o trimit (după zeci şi zeci de ore de lucrat la revistă, ce mai contează câteva minute!). În plus, voi încerca s-o trimit şi în format pdf. Cât despre anunț, am să-l public într-un nr. viitor. Ce ar fi să-l scrii tu şi să-l trimiți prin e-mail?

Bologa Anişoara - Greci (Mehedinți)

Ca întotdeauna primirea scrisorii tale mi-a adus bucurie, mai ales că îmi aducea vestea că şi de data aceasta revista a ajuns cu bine.

Este adevărat că vestea că nici vara aceasta nu ai ieşit din cameră, m-a durut tare, durere diminuată de faptul că încrederea ta în Cel care ți-a fost şi-ți este mereu sprijin, nu s-a diminuat deloc. Dimpotrivă. Fii tare Anişoara, „*…**ştiind că şi fraţii voştri în lume trec prin aceleaşi suferinţe ca voi.***” (1 Petru 5: 9up)!

Silvia

Nu ştiu dacă am mai publicat un anunț atât de lung, însă să dea Dumnezeu să fie cu rezultatele aşteptate. Cât despre rețeta de prăjitură… aceeaşi problemă: spațiul!

Niță Dan - Voinești (Dâmbovița)

Mă bucur că revista îți este de folos şi că vara aceasta ați avut parte de o bucurie aşa de mare prin săptămâna petrecută la Cheia. Iar faptul că te încrezi atât de mult în bunul Dumnezeu… Ține-o tot aşa!

Matei Dana - Nadăşa (Mureş)

Într-adevăr, Andrea mi-a trimis o astfel de poezie, însă, din nefericire, nu am putut-o publica. Şi fiindcă s-a construit şi toate au fost date peste cap, nu ştiu unde este acum.

Mulțumesc că mi-ai atras atenția şi-n privința trimiterii revistei la fosta adresă.

Necula Georgiana - Galați

O primă scrisoare, o solicitare de a primi revista regulat, dar şi două poezii. Încă o persoană înzestrată de bunul Dumnezeu cu darul creației literare. Din nefericire, atunci când am primit scrisoarea, spațiul destinat creației era deja plin. Aşteptăm cu nerăbdare următoarele poezii.

Cât despre starea ta fizică, reaminteşte-ți mereu că nu eşti niciodată singură: El este clipă de clipă cu tine!

Albinaru Iosif - Dragomireşti (Dâmbovița)

F.f.f. bogată scrisoarea trimisă. Acum însă, având rubrica „Fitoterapie”… În viitor însă, când domnul doctor va epuiza materialul care ni-l trimite acum lună de lună… vedem atunci ce este de făcut. Mulțumesc mult pentru efortul depus.

Dănilă Neculai - Suceava

O scrisoare plină şi cu veşti bune şi cu mai puțin bune. Aşa-i pe pământul acesta unde păcatul şi durerea predomină. Trebuie să mergem înainte, încrezându-ne continuu în El.

Gheordănescu Maria - Cobadin (Constanța)

Mulțumesc mult pentru scrisoare şi mă bucur că aveți un primar gospodar. Regret însă că nuam putut publica poezia. Mulțumesc pentru înțelegere şi pentru rugăciunile înălțate.

Genovu Niculai Radu - Dorohoi

Într-adevăr, dureroasă şi sensibilă problema asupra căreia atragi atenția, însă acestea țin de educația şi bunul simț al fiecăruia dintre noi. Nu ştiu ce aş putea face.

Neghină Violeta - Bârlad; Ordace George & Veronica - Costeşti (Vaslui); Cristina Dinu - Bucureşti; Ionuț Cîrje - Mogoşoaia; Teodorovici Magda - Rădăuți; Moldovan Mandia - Hunedoara;

Vă mulțumesc mult pentru scurtele mesaje de apreciere, mulțumire şi încurajare.

Doresc să corespondeze:

Marius

Mă numesc Marius, am 27 de ani, tandru, romantic, sufletist, doresc să vorbesc cu o fată de vârstă apropiată, pentru o relație de lungă durată. Nr. meu de telefon ***0765-297344.***

Oprea Gică - Grumezoaia (Vaslui)

Am 35 ani şi doresc să cunosc tinere de vârstă apropiată în vederea căsătoriei. ***Oprea Gică, loc. Grumezoaia, com. D. Cantemir, jud. Vaslui, tel. 0235-485452***

Ionela

Mă numesc Ionela şi doresc să leg prietenii sincere, durabile şi adevărate. Aştept pe nr. ***0729-692506.*** *Rog sinceritate maximă.*

Ioniță I. Cosmin Dan - Băleni Români

Mă numesc Ioniță I. Cosmin din jud. Dâmbovița şi doresc căsătorie cu o fată foarte sinceră, handicap gr. 3, chiar şi cu un copil. Pot fi contactat la nr. ***0727-407944***

Silvia

Sunt o doamnă de pe meleagurile Maramureşului, sunt

>>> continuare în pagina 19

>>> continuare din pagina 18

văduvă, sunt săracă din toate punctele de vedere, dar am un suflet bun şi curat. Sunt harnică, gospodină şi o mare bucătăreasă. Sunt de religie ortodoxă şi frecventez Biserica în toate duminicile şi în toate sărbătorile.

Aş dori ca persoanele de parte bărbătească să fie persoane serioase şi să aibă vârsta de 60, cel mult 65, şi să nu aibă darul beţiei. Eu urăsc minciuna şi clevetirile. Eu nu sunt materialistă, nici profitoare. Sunt o persoană simplă, îmi place să fiu respectoasă şi menţionez că am 55 ani.

Să îndrăznească toţi oamenii cu suflet bun să ia legătura cu mine (chiar şi din R. Moldova), poate ne găsim perechea, să nu fim singuri pe lume. ***Vlaicu Silvia, O.P. 5, Post Restant, loc. Baia Mare, jud. Maramureş, tel. 0743-501023*** *(după ora 20).*

Niţă Dan - Voineşti (Dâmbovița)

Mă numesc Niță Dan, am 40 de ani, am tetrapareză spastică, gr. I. Locuiesc singur în casa mea proprie.

Aş dori să corespondez cu fete care şi-ar dori să-şi întemeieze o familie alături de mine. Hoby-uri: plimbarea în aer liber, muzica anilor 90 şi lucrez tâmplărie. Doresc din partea fetei să fie de viaţă şi o bună gospodină. Vârsta nu contează, dar să nu mi-o depăşească pe a mea.

Niță Dan, sat Voineşti, com. Voineşti, jud. Dâmbovița, cod 137525, tel. 0726-760367

Radu Genovu Niculai - Dorohoi

Bună! Sunt Radu Genovu Niculai şi vreau să-mi fac o prietenă. Eu am 40 de ani, înalt, ochi albaştri, gr. 1, dar merg cu bastonul singur. Pot fi contactat la tel. 0751-190268 sau 0331-100565 e-mail genovuradu@yahoo.com

Diaconu Liviu

Dacă te interesează persoana mea, de ce-L iubesc pe Isus şi cum am făcut din Cartea Sfântă un prieten, cum compun muzică, poezie şi articole şi cum am făcut dintr-un eşec un success, te rog caută-mă la adresa de mail sau la tel. 0742168822 şi pot să spun că şi tu poţi găsi ca mine ce este dat în viaţă pentru tine. Fără matrimoniale. Auras2004liviu@yahoo.com.au

..::: De pretutindeni :::... ..::: De pretutindeni :::... ..::: De pretutindeni :::...

>>> continuare din pagina 17

împăcată cu ea însăşi", adaugă, psihologul Diane Thibodeau. "Toată energia sa, toate emoţiile au fost canalizate către un singur scop: să meargă din nou."

Ginette Paquin ştia că Brigitte nu voia să rămână o victimă pentru totdeauna. "Am văzut mulţi pacienţi care au traversat situaţii teribile. Aş vrea să ştie că 80% din şansele de vindecare sunt rezultatul stării moralului şi a felului de a privi lucrurile".

Câteva zile după întâlnirea cu Brigitte, Jacques Laporte şi-a reluat munca. El trece zilnic cu camionul său prin locul unde s-a petrecut accidentul şi se gândeşte mereu la tânăra fată care i-a redat încrederea şi nu l-a judecat.

Cât despre Marie Savard, este o mamă (şi bunică) împlinită: nu numai ca Brigitte a supravieţuit, dar ea s-a îndrăgostit şi a dat naştere unei fetiţe, Mégan, în 7 februarie anul acesta. La un an de la accident.

Tânăra mama poate să meargă astăzi 45 de minute fără cârjă. Chiar dacă braţul ei stâng nu funcţionează decât pe jumătate şi are în fiecare zi dureri de spate, ea consideră că viaţa i-a făcut un cadou în acea zi de 21 februarie 2004. "Ştiu acum cât valorează într-adevăr viaţa mea. Nu există zi care să treacă fără să spun celor dragi cât îi iubesc. Şi trăiesc fiecare zi ca şi cum ar fi ultima."

Asociația "HandHope"
Burcea Aurel, str. Bălțăreţu nr. 565,
loc. Peretu, jud. Teleorman, cod 147240,
Tel. 0247-327122; 0765-365533
e-mail: aurelsda@yahoo.com
C.I.F. 14877902
Cod IBAN: RO25RNCB4400000079080001
B.C.R. Alexandria

SPONSOR: S.C. RELIAN S.A., distribuitor utilaje agricole, sisteme de irigat prin picurare, etc.
CONTACT: Şos. Alexandriei, nr.220, sector 5, Bucureşti tel. 021-4205914; 0742-358431

SPONSOR: A.S.I. ROMANIA
CONTACT: Str. Mureşului, nr. 1, loc. Nazna, jud. Mureş, cod 547526 tel. 0265-320548; www.asiromania.ro

SPONSOR: S.C. G&G TOTAL COM. SRL
Importator îmbrăcăminte şi încălțăminte copii Thailanda. Tel/Fax: 021-316.08.51

SPONSOR: SC CONCELEX SRL Construcţii Civile, Industriale, Energetice şi servicii auxiliare (confecţii metalice, mobilier din pal, instalaţii climatizare, etc.)
CONTACT: Şos. Aeroportului, nr. 120-130, sector 1, Bucureşti tel. 021-6672275; www.concelex.ro